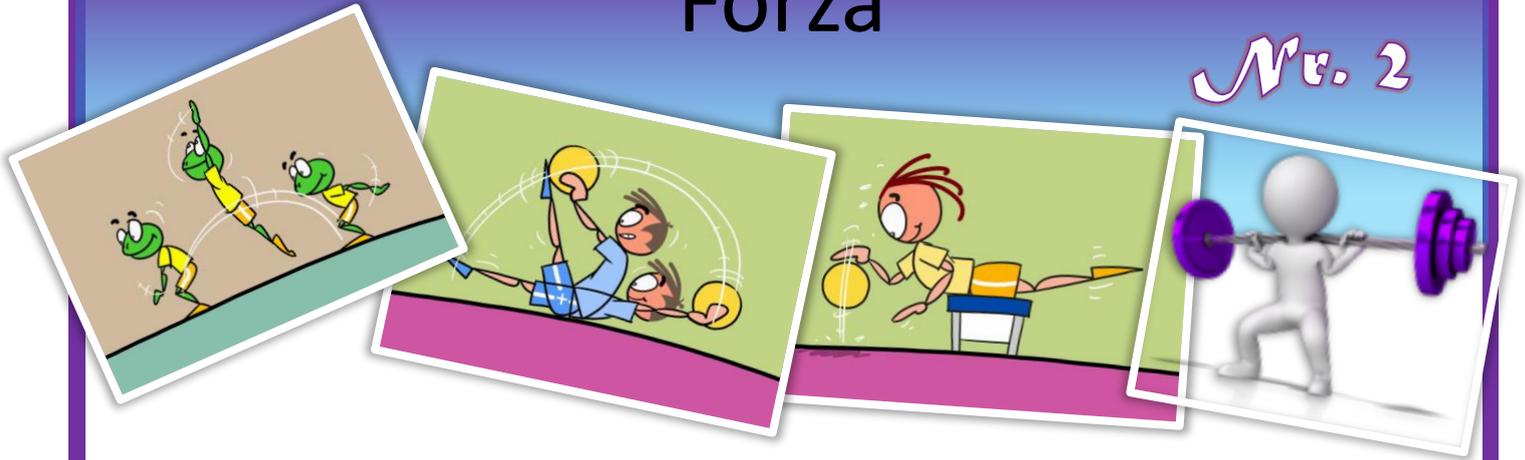


Forza

Scheda

Nr. 2



Materiale

- 2 Peluche
- Divano o letto

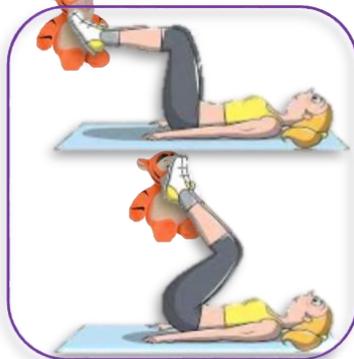
Esercizio 1 15 ripetizioni



Livello 1:

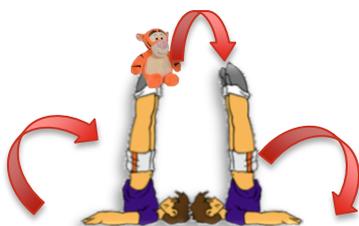
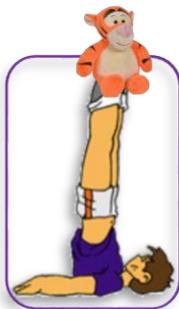
Prendi tra i piedi un peluche, farà con te tutto il movimento.

Dalla posizione sdraiato, piega le gambe, porta le ginocchia sopra la pancia e cerca di arrivare in posizione candela (ultima immagine del maschietto) portando il peluche il più in alto possibile. Poi ritorna alla posizione di partenza lentamente.



Livello 2:

Ogni volta che svolgi l'esercizio prova a rimanere a candela per 5 secondi poi riscendi con calma.



A coppie: 1 peluche

Mettetevi sdraiati sulla schiena, testa "contro" testa. Esegui lo stesso esercizio di prima, ma ogni volta che arrivate in cima provate a scambiarsi il peluche.

Esercizio 2 15 ripetizioni

Livello 1: Sdraiati per terra sulla pancia. Tieni con i piedi un peluche come anche con le mani. Alza e abbassa in contemporanea le gambe e le braccia (compreso il petto) per 15 volte.



Livello 2: Sdraiati per terra sulla pancia. Alza i piedi (gambe tese) e le braccia dal suolo. Mantieni per tutto l'esercizio le gambe e le braccia sollevate da terra. Tieni il peluche con una mano, ora disegna un grande cerchio con le braccia, scambia il peluche dietro la schiena e prendilo con l'altra mano. Porta avanti le braccia per richiudere il cerchio e riprendi il peluche con l'altra mano.



A coppie: 1 peluche

Mettetevi uno davanti all'altro (vedi disegno accanto). Eseguite lo stesso esercizio del livello 2, ma ogni volta che tornate avanti con le braccia vi scambiate il peluche.



Consiglio: Quando esegui l'esercizio guarda sempre per terra

Esercizio 3 15 ripetizioni

Esegui l'esercizio davanti al divano o al letto



- Posizionati a circa un passo davanti al letto. Prendi il peluche con entrambe le mani e allunga le braccia davanti a te. Apri le gambe più o meno come la larghezza delle tue spalle.
- Ora piega le gambe fino a toccare leggermente il letto col sedere, senza sederti.
- Rialzati senza però raddrizzare completamente le gambe. Ripeti.

A coppie: Quando vi rialzate potete lanciaarvi il peluche

Consigli:

- È importante eseguire gli esercizi con calma e in modo corretto.